

Shiatsu Magazine



CONTENIDO

Pag. 1 Alimentos que cansan

Pag. 3 Reflejos Víscero-Cutáneos

Pag. 4 Toru Namikoshi

Pag.6 Costumbres Japonesas,
Intercambio de Tarjetas

Pag. 7 CURSOS:

Masaje Facial Japonés Nivel I,
Febrero 16 y 17

Masaje Facial Japonés Niveles II y III, Febrero 9 y 10.

Sotai, Reeducción Postural Integral, 2 de Marzo

Hinaishin, Acupuntura Intradérmica, 3 de Marzo

shiatsu yasuragi
Shiatsu
International Association

CURSO
2012-13

SHIATSU
tu futuro
en tus
manos

Plaza de San Amaro 7, Madrid
www.shiatsuescuela.es
yasuragi@rdifusion.es
91 570 58 50

F e b r e r o
2 0 1 3

Shiatsu Yasuragi 91 570 58 50

www.shiatsuescuela.es yasuragi@rdifusion.es

ALIMENTOS QUE CANSAN



.....

Algunos alimentos fatigan más que otros y su consumo reiterado puede llegar a agotarte.

Los expertos afirman, que la fatiga: “es una señal de alarma, que sirve para avisarnos de que algo no anda bien en nuestro organismo”. Sin embargo, es interesante realizar una lista de aquéllos alimentos o bebidas que pueden producir cierta dosis de fatiga.

Como número uno, indiscutible, tenemos el alcohol, que aunque a algunos les relaja, en principio, para luego producir trastornos de sueño que derivan en cansancio continuado. También el chocolate y los dulces que aportan mucha energía, en una primera etapa, hacen cambiar nuestro ritmo habitual acelerándolo y nos llevan a encontrarnos más cansados al día

siguiente. Otros alimentos que influyen en nuestra vitalidad son los huevos, pan blanco, la fruta en almíbar, los mariscos, patatas fritas, derivados de porcinos y vacunos, lácteos, la mantequilla, el pollo frito y los snacks.

En general, es importante vigilar nuestra dieta, qué sea variada y observar que alimentos o bebidas afectan más nuestro ritmo vital.

Con frecuencia, nuestro estado físico y anímico está estrechamente relacionado con la forma de alimentarnos y recibir shiatsu con regularidad es también una buena idea para combatir la fatiga

SHIATSU YASURAGI NUEVOS CENTROS MASAJE SHIATSU, MASAJE FACIAL JAPONÉS GRATIS

La tercera sesión

Oferta 3X2, válida FEBRERO 2013. Las

3 sesiones se deben recibir en un periodo no superior a tres semanas.

No es necesario que quien reciba las 3 sesiones sea la misma persona.

Avda. Menéndez y Pelayo 79.

Tel: 91 433 01 66

C/ Serrano, 58. Madrid.

Tel: 91 577 16 53

www.shiatsuyasuragi.com

SHIATSU, ALGO MÁS QUE PRESIÓN CON LOS DEDOS

.....

El shiatsu es un tratamiento de origen japonés que emplea la presión de los dedos y las manos para mejorar la salud. La presión sobre el cuerpo, fomenta la estimulación o sedación (según corresponda) de las funciones fisiológicas, para aumentar la capacidad de autocuración natural de nuestro organismo. Dependiendo de la intensidad, velocidad o frecuencia de la presión, el organismo reacciona de diferente modo. El estímulo de intensidad leve-moderada, facilita el inicio de la actividad funcional; el estímulo de intensidad moderada-media, consigue el aumento de la actividad funcional; una intensidad media-fuerte, inhibiría ciertas funciones y el estímulo fuerte-muy fuerte, terminaría deteniéndolas. Si el estímulo de intensidad se combina con la velocidad y la frecuencia conseguimos un número elevado de posibles tratamientos. Para elegir la combinación más adecuada, es imprescindible una gran destreza del especialista en shiatsu.

El mecanismo del reflejo de presión, fue explicado por el

profesor Takagi, experto fisiólogo japonés. El profesor Takagi comenzó a investigar ese fenómeno, tras llamarle la atención la transpiración irregular que se producía en el cuerpo humano cuando estaba tumbado. Observó que la región del cuerpo que se apoyaba en el tatami, transpiraba menos que la zona del cuerpo que no se apoyaba en el mismo. Tras un largo periodo de investigación, probó que la presión asimétrica ejercida sobre la superficie del cuerpo, era la causante de que la zona sin estímulo de presión transpirara con más abundancia. Sus estudios le llevaron a la siguiente conclusión: “Cuando se presionan dos puntos simétricos en la superficie del cuerpo, se producirá un aumento en la contracción de ciertos músculos y la relajación de otros”.

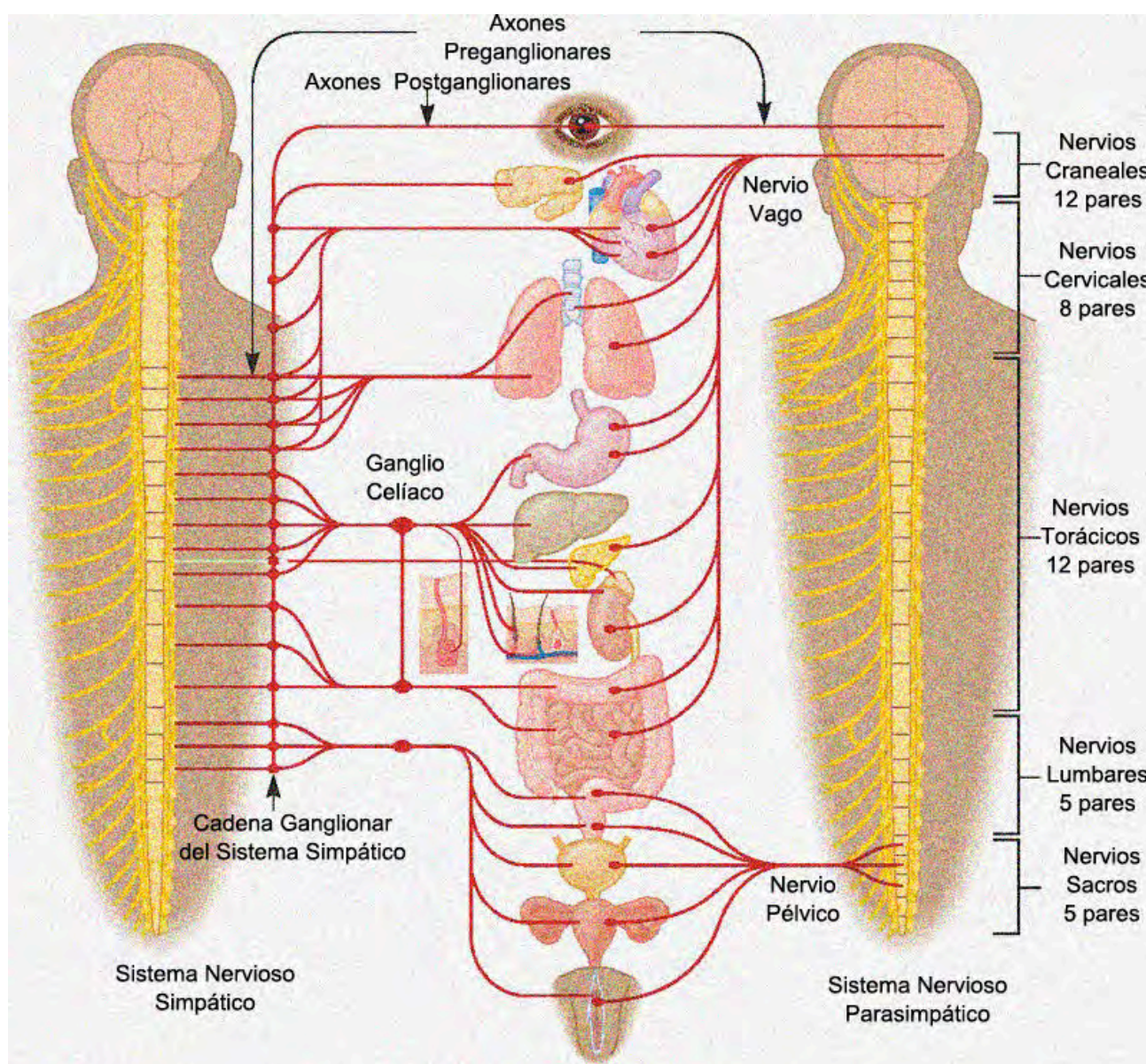
Los especialistas en shiatsu, conocemos bien este reflejo del sistema muscular y sabemos que tendrá consecuencias musculoesqueléticas, vegetativas, hormonales y en general en las funciones fisiológicas del ser humano. Si el especialista en shiatsu sabe localizar, con exactitud, los puntos sobre los que presionar y los efectos de dicha presión, puede llegar a realizar el

tratamiento adecuado para cada persona.

Reflejo Viscero-Cutáneo

Una parte muy importante del sistema nervioso es la de comunicar los órganos, músculos, glándulas etc, con el cerebro de modo bidireccional. Es decir, el cerebro recibe información desde los órganos, músculos, etc, y posteriormente elabora un

pueden producir reflejos por medio de dolor, sensibilidad u otras reacciones que pueden ser percibidas por el ser humano de manera consciente o no. Por ejemplo, la hiperestesia es un exceso de sensibilidad en ciertas zonas, producida por disfunción de un órgano, también podemos sentir, ocasionalmente, un exceso de contracción muscular por la misma causa o sencillamente dolor reflejo



causado por un trastorno orgánico. Para simplificarlo digamos que estas zonas de dolor, contractura o hiperestesia están siendo percibidas por el cerebro como si fueran el propio órgano. En shiatsu manejamos la teoría de bidireccionalidad y por lo tanto, si conocemos la ubicación de las zonas reflejas, sabemos con qué órganos se corresponden y

protocolo de actuación, que envía a éstos para cambiar su estado o mantenerlo de acuerdo con la información recibida. En muchas ocasiones, en este proceso se

cómo presionarlas, podremos actuar y ayudar a muchas personas a equilibrar sus sistemas fisiológicos, por medio de unas simples presiones.



TOKUJIRO NAMIKOSHI

Una de las figuras más relevantes del shiatsu fue Toru Namikoshi, hijo de Tokujiro Namikoshi, que pasó gran parte de su vida difundiendo el shiatsu por el mundo. Su teoría se apoyaba considerablemente en el funcionamiento del Sistema Nervioso Autónomo.



TORU NAMIKOSHI

Toru Namikoshi trabajó para separar la terapia shiatsu del tradicional masaje amma y probó que el shiatsu tiene una base científica, relacionada con la ciencia médica moderna y que requeriría de una amplia comprensión anatómica y fisiológica. Apartó el tratamiento de shiatsu de algunas fórmulas superficiales de tratar la salud que se daban en su país.

Para Toru Namikoshi, el tratamiento de shiatsu debe servir para prevenir la enfermedad y reactivar la capacidad de autocuración innata del organismo. El sistema que diseñó junto a su padre y luego perfeccionó con su trabajo, la ayuda de su esposa Matsuko Namikoshi y ahora su hijo Takashi Namikoshi, hacen de este shiatsu una eficaz herramienta de trabajo.

Tras fallecer Toru, su esposa Matsuko y su hijo Takashi, han continuado con la difusión del shiatsu en el mundo. Matsuko Namikoshi es, probablemente, una

**SHIATSU YASURAGI
NUEVOS CENTROS
MASAJE SHIATSU,
MASAJE FACIAL JAPONÉS
GRATIS**

La tercera sesión

Oferta 3X2, válida **FEBRERO** 2013. **L**as 3 sesiones se deben recibir en un periodo no superior a tres semanas. **N**o es necesario que quien reciba las 3 sesiones sea la misma persona.

Avda. Menéndez y Pelayo 79.

Tel: 91 433 01 66

C/ Serrano, 58. Madrid.

Tel: 91 577 16 53

www.shiatsuyasuragi.com



MATSUKO NAMIKOSHI

de las personas que más a fondo conoce el shiatsu por su trabajo junto a su marido y por la íntima colaboración que ha mantenido con Tokujiro Namikoshi.

La Maestra Namikoshi y su hijo Takashi, tienen muy claro su papel en la historia del shiatsu y son conscientes de que su labor es de suma importancia: en Japón, con sus aportaciones para la mejora de la calidad técnica del shiatsu, sus especialistas y la promoción de modelos educativos que mejoren la calidad de la enseñanza y en el resto del mundo, con la elaboración de una línea básica y estandarizada de los sistemas de aplicación y enseñanza del shiatsu. Su objetivo final es, elevar el nivel global del shiatsu en el mundo y universalizar su aprendizaje y aplicación.

En Europa cuentan con varios colaboradores que les ayudan en la

difusión del shiatsu en el continente y resto del mundo, son los directores de los centros que forman parte de la ALIANZA EUROPEA de ESCUELAS de SHIATSU y con los que mantienen contacto fluido. En España asesoran a Shiatsu Yasuragi en el apartado técnico. El pasado curso acudieron a España para impulsar la enseñanza estandarizada del shiatsu en Europa de mano de Shiatsu Yasuragi y participaron en el Congreso Internacional de Shiatsu, www.shiatsucongreso.com, que se celebró en Madrid en Junio, los días 15, 16 y 17. Su aportación al shiatsu en nuestro continente, es siempre bien acogida por los alumnos que han tenido la ocasión de recibir sus enseñanzas.

Las ocasiones de aprender con dos de los más importantes maestros del shiatsu que existen en la actualidad son escasas. Por suerte quienes acudimos al



TAKASHI NAMIKOSHI

Congreso Internacional de Shiatsu Madrid en junio de 2012, tuvimos la oportunidad de aprender con ellos. El próximo Congreso Internacional de Shiatsu se celebrará en Reino Unido organizado por Shiatsu Yasuragi UK www.shiatsu-london.net y los Maestros Namikoshi acudirán de nuevo para apoyar el trabajo que se está realizando en Europa en pro de mejorar la calidad de la enseñanza del shiatsu.

conversaciones a la vista para evitar la posibilidad de equivocarse con el nombre de tu interlocutor. JAMÁS, bajo ningún concepto, te la guardes en el bolsillo trasero de tu pantalón y menos aún si te vas a sentar frente a quien te dió la tarjeta.

Para entregar tu tarjeta hazlo con las dos manos como si fuera un ofrecimiento, debe estar colocada en tal posición que quien la reciba pueda leer tu nombre. No la entregues nunca con una sola mano, cabeza abajo o del revés.

.....

COSTUMBRES JAPONESAS

Intercambio de Tarjetas



.....

En España el intercambio de tarjetas de visita, no precisa de tanta ceremonia como en Japón, pero si viajas a Japón o tienes que realizar tratos

importantes con japoneses, presta atención a estos consejos.

Cuando un japonés te ofrezca su tarjeta de visita, siempre la debes recibir con las dos manos, se debe dedicar cierto tiempo a su lectura (con respeto) y no guardarla inmediatamente en el bolsillo. Es costumbre tenerla en la mesa de

A vertical graphic advertisement for Shiatsu Yasuragi. At the top, it says 'shiatsu yasuragi' in white on a red background, followed by 'Shiatsu International Association' in red on a white background. Below that, it says 'CURSO 2012-13' in white on a dark blue background. The word 'SHIATSU' is written in large, white, stylized letters. Below it, the phrase 'tu futuro en tus manos' is written in white. There is an illustration of a person in a pink kimono. At the bottom, it says 'Plaza de San Amaro 7, Madrid' in white, followed by the website 'www.shiatsuescuela.es' and email 'yasuragi@rdifusion.es' in blue, and the phone number '91 570 58 50' in white on a red background.

FEBRERO 2013, CURSOS

MASAJE FACIAL JAPONÉS NIVEL I

Días 16 y 17 de FEBRERO, 16 horas.
Precio 220€.

Incluye LIBRO Guía y DIPLOMA.
Si tienes interés en aprender **MASAJE FACIAL JAPONÉS** ponte en contacto con

SHIATSU YASURAGI
91 570 58 50
yasuragi@rdifusion.es

[http://www.shiatsuescuela.es/
shiatsuescuela/kobido.html](http://www.shiatsuescuela.es/shiatsuescuela/kobido.html)

SOTAI, REEDUCACIÓN POSTURAL INTEGRAL

Día 2 de MARZO, 6 horas.
Precio 110€.

Incluye LIBRO Guía y DIPLOMAS.
Si tienes interés en aprender **SOTAI, REEDUCACIÓN POSTURAL INTEGRAL** ponte en contacto con

SHIATSU YASURAGI
91 570 58 50
yasuragi@rdifusion.es

MASAJE FACIAL JAPONÉS NIVELES II y III

Días 9 y 10 de FEBRERO, 16 horas.
Precio 220€.

Incluye LIBRO Guía y DIPLOMAS.
Si tienes interés en aprender **MASAJE FACIAL JAPONÉS** ponte en contacto con

SHIATSU YASURAGI
91 570 58 50
yasuragi@rdifusion.es

[http://www.shiatsuescuela.es/
shiatsuescuela/kobido.html](http://www.shiatsuescuela.es/shiatsuescuela/kobido.html)

HINAISHIN, ACUPUNTURA INTRADÉRMICA

Días 3 de MARZO, 6 horas.
Precio 150€.

Incluye LIBRO 262 PÁGINAS, 500 TRATAMIENTOS y DIPLOMA.
Si tienes interés en aprender **HINAISHIN, ACUPUNTURA INTRADÉRMICA**, ponte en contacto con

SHIATSU YASURAGI
91 570 58 50
yasuragi@rdifusion.es

[http://www.shiatsuescuela.es/
shiatsuescuela/
acupuntura_intradermica.html](http://www.shiatsuescuela.es/shiatsuescuela/acupuntura_intradermica.html)